



Інститут психології
ім. Г.С. Костюка
НАН України

Актуальні проблеми психології

Консультативна психологія та психотерапія



Соціокультурний контекст
становлення сучасної парадигми
психотерапевтичної допомоги



Особистісний розвиток
у процесі психотерапії



Психологічна допомога сім'ї



Питання професійної
підготовки психологів-практиків



Проблеми
медичної психології

Том III
Випуск 10
Київ — 2014

Інститут психології імені Г. С. Костюка
НАПН України

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ

**Збірник наукових праць Інституту психології
імені Г. С. Костюка НАПН України**

Том III
КОНСУЛЬТАТИВНА ПСИХОЛОГІЯ
І ПСИХОТЕРАПІЯ

Випуск 10

Київ

Логос

2014

УДК 159.923

ББК 74.1

А43

*Друкується за ухвалою Вченої ради Інституту психології
імені Г. С. Костюка НАПН України.*

*Свідोцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації серія КВ № 17847-6693ПР
від 10.06.2011*

*Збірник внесено до Переліку наукових фахових видань України з психології (Постанова Президії ВАК
України № 1-05-5 від 1.07.2010)*

Головний редактор:

Максименко С. Д. — дійсний член НАПН України, доктор психол. наук, професор

Редакційна колегія:

Чепелєва Н. В. (заступник головного редактора), дійсний член НАПН України, доктор психол. наук, професор;

Моляко В. О., дійсний член НАПН України, доктор психол. наук, професор;

Балл Г. О., член-кореспондент НАПН України, доктор психол. наук, професор;

Боришевський М. И., член-кореспондент НАПН України, доктор психол. наук, професор;

Карамушка Л. М., член-кореспондент НАПН України, доктор психол. наук, професор;

Смільсон М. Л., член-кореспондент НАПН України, доктор психол. наук, професор;

Коун О. М., доктор психол. наук, професор;

Швалб Ю. М., доктор психол. наук, професор;

Піроженко Т. О., доктор психол. наук, ст. н. с.;

Кісарчук З. Г., кандидат психол. наук, ст. н. с.;

Семенова Р. О., кандидат психол. наук, ст. н. с.;

Чепелєва М. Л., кандидат психол. наук, ст. н. с.

Актуальні проблеми психології. Т. III.: Консультативна психологія і психотерапія: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. Максименка С. Д. — Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України; — К.: Логос, 2014. — Вип. 10. Консультативна психологія і психотерапія. — Вип. 10. — 239 с.
ISSN 2072-4772,1

У більшості статей збірника наукових праць продовжується обговорення питань теорії, методології та технологій застосування сучасних психотерапевтичних методів у вітчизняних соціокультурних умовах, розпочате у попередньому збірнику. Певна частина статей присвячена традиційній для збірника проблематиці — розгляду різних аспектів теорії і практики психологічної допомоги. Представлена у збірнику також рубрика з проблем професійної підготовки практичних психологів.

Збірник адресується фахівцям у галузі консультативної психології та психотерапії — як науковцям, так і практикам, викладачам вищих навчальних закладів, аспірантам, студентам, а також усім, кого цікавлять актуальні проблеми сучасної психотерапії та психологічного консультування.

УДК 159.923
ББК 74.1

ISSN 2072-4772,1

© Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2014
© Видавництво «Логос», 2014

ЗМІСТ

ТЕОРІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ У СУЧАСНОМУ СОЦІОКУЛЬТУРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Кісарчук З. Г. Теоретичні та технологічні аспекти застосування сучасних методів психодинамічної парадигми у вітчизняних соціокультурних умовах	5
Лазос Г. П. Соціокультурні особливості застосування кататимно-імагінативної психотерапії в психокорекційній роботі з підлітками	20
Омельченко Я. М. Вплив характеристик внутрішніх об'єктів шлюбних партнерів на особливості стосунків у родині та стратегію психотерапевтичної допомоги сім'ї	42
Юрченко Т. П. Современная отечественная психотерапев-тическая практика: действительность и возможности	60
Демидюк Н. П. Соціокультурна специфіка роботи із сімейним міфом засобами системного підходу	73
Гурлєва Т. С. Особливості психологічної допомоги вітчизняному клієнту в опануванні смыслом особистісного існування в рамках екзистенційно-гуманістичного підходу	88
Плескач Б. В. Роль соціально-економічних факторів у психологічному становленні людини	108
Журавлева Н. Ю. Социокультурная специфика работы с феноменом переживания в ситуации жизненного выбора (экзистенциально-гуманистический подход)	132
Данилевський І. А. Інтерперсональний підхід до психотерапевтичної допомоги у посттравматичному суспільстві	151
Литвиненко Л. І. Телефонне консультування в умовах соціально-психологічної кризи в Україні	160

ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Костіна Т. О. Зміст корекційно-розвивальної програми з підвищення рівня усвідомлення суб'єктом наявних сценарних проявів	171
---	-----

Манілов І. Ф. Психотерапевтична подорож наодинці: базові положення.....	184
---	-----

ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

Пліш Г. Й. Просодична організація професійного мовлення психолога-консультанта.....	197
--	-----

Радзівіл К. П. Професійні очікування майбутніх психологів в контексті життєвого шляху та особистісні передумови їх формування	212
--	-----

Мугаль С. О. Психолого-педагогічна характеристика дітей із за- тримкою психічного розвитку	224
--	-----

Демидюк Н.П. Социокультурная специфика работы с семейным мифом средствами системного подхода.

Идея статьи состоит в необходимости проанализировать связь между социокультурной трансформацией системного подхода в отечественных условиях, которой является индивидуальный формат работы с семьей, и особенностями национального менталитета, которые воссоздаются в наиболее характерных для проблемной семьи семейных мифах.

Demydiuk N.P. The socio-cultural specifics of working with a family myth means a systematic approach.

The idea of the article is the need to analyze the relationship between socio-cultural transformation of a systematic approach to local conditions, which is the format of individual work with the family, and the peculiarities of national mentality that occur in the most specific to the problem of family myths family.

**Особливості психологічної допомоги вітчизняному клієнту в опануванні
сміслом особистісного існування в рамках екзистенційно-гуманістичного
підходу**

Гурлева Т. С.,
Інститут психології імені Г. С. Костюка
НАПН України

Представлений аналіз наукової літератури з проблеми психологічної допомоги людині в опануванні смислом особистісного існування на основі екзистенційно-гуманістичного підходу. Обговорюються результати методу семантичного диференціалу, які представляють взаємозв'язки між такими екзистенційно-гуманістичними поняттями, як «Совість», «Відповідальність», «Духовність», «Високий смисл життя» та ін. Описані особливості діалогу між психологом і клієнтом як умови для відкриття людиною смислу власного

існування та перспектив особистісного розвитку в сучасних вітчизняних реаліях.

Ключові слова: *смысл особистісного існування, особистісний розвиток, екзистенційно-гуманістичний підхід, метод семантичного диференціалу, діалог як умова і метод психологічної допомоги.*

Постановка проблеми

У вітчизняному соціумі тривалий час пропагувалась орієнтація на збагачення, матеріальне благополуччя, прагматичне ставлення до життя, до іншої людини. Але це часто-густо входило у протиріччя з внутрішніми орієнтирами сучасної громадянина, з його уявленнями про християнські цінності, про високі людські ідеали, такі, як: Істина, Любов до ближнього, Співчуття, Совість, Гідність, Честь, Справедливість тощо. За нашим дослідженням, непоодинокими є подібні одкровення наших співвітчизників: «Гідна людина має жити гідно, інакше відчуваєш себе нещасливим». Усе частіше і частіше з вітчизняних екранів та інших ЗМІ линуть слова про совість, свободу, найвищі людські цінності. Певно, на часі одвічні прагнення української душі в тих смислах, які вивищують людину, дають їй можливість досягнути набагато більше і суттєвіше, ніж задовольнити спрагу у накопиченні матеріальних благ. Потреба у задоволенні високих цінностей є надзвичайно насущною в наш час, у нашій країні (котра стає на шлях демократичних перетворень як в суспільній, так і в індивідуальній свідомості), у вільному і творчому становленні людини як особистості.

Мета дослідження - визначити теоретичні та методичні орієнтири психологічної допомоги людині у пошуку смислу особистісного існування в сучасних соціокультурних умовах з позицій екзистенційно-гуманістичного підходу. Для досягнення мети застосовувався *метод теоретичного аналізу наукової літератури по темі дослідження, а також метод семантичного диференціалу* з метою вивчення особливостей розташування і зв'язків у семантич-

ному просторі вітчизняних респондентів (а саме: українських психологів та студентської молоді) таких понять екзистенційної та гуманістичної психології і психотерапії, як «Відповідальність», «Совість», «Духовність», «Високий смисл життя» та ін., віднесенню цих понять у часі («Я – у минулому», «Я – у теперішньому», «Я – в майбутньому») і в порівнянні з однолітками і дорослими (реальними та ідеальними).

Результати теоретичного та емпіричного дослідження

Розробляючи проблему оволодіння людиною смислом особистісного існування, смислом життя ми спиралися на праці провідних вітчизняних і закордонних авторів таких, як В. Франкл, Ж.-П. Сартр, І. Ялом, М. Бубер, С.Л. Рубінштейн, О.М. Леонтьєв, В.А. Роменець, Ф.Є. Василюк, С.Д. Максименко, О.Ф. Бондаренко, М.Й. Боришевський, В.О. Татенко.

Дослідники екзистенційно-гуманістичної психології визнають унікальність буття окремої людини, концепцію становлення, згідно якої людина весь час перебуває у процесі розвитку. З екзистенційно-гуманістичної точки зору людина живе справжнім життям, якщо відповідальна за реалізацію своїх можливостей, шукає сутнісного, прагне досконалості.

Вже сама постановка людиною питання про смисл життя свідчить про опікуваність нею духовною стороною та осмисленням життя, зазначає В. Франкл [18]. Сильна потреба в знаходженні смислу для одних людей, пише В. Пошкutte, це «знаходження смислу в роботі, спілкуванні, творчості», для інших необхідний «понад-смысл», та для усіх важливим є «осмислення життя» і воля до смислу. Відсутність смислу «заохочує постійно вдивлятися у своє життя і знаходити те, що робить його осмисленим» [14]. На думку Дж. Бюдженталя, людина – ініціативна: вона спрямована в майбутнє, у її життя є мета і стратегії її досягнення, цінності та смисл [5].

Переживаючи екзистенційні проблеми, сучасний громадянин потребує психологічної допомоги у віднайденні і вільній реалізації не будь-яких, а сут-

нісних, буттєвих смислів. Сучасні реалії вимагають від наших співвітчизників чіткого визначення цінностей, торжество духовних смислів, у результаті чого можна зорієнтуватися у зовнішньому світі, визначати своє місце у життєвому просторі, напрями і способи індивідуальної життєдіяльності, відчувати і виявляти себе суб'єктом життя, особистістю.

Згадаймо, що з позицій гуманістичної психології *особистість* – це людина як суб'єкт власного життя, відповідальний за взаємодію як із зовнішнім світом, включаючи інших людей, так і з внутрішнім світом, із самим собою. А *особистісний розвиток* – це шлях до самого себе, до справжнього “Я”, до формування себе як автора власного життя, як людини, що приймає і шанує інших людей, цінить свою і чужу свободу, відповідальна за пошук і реалізацію найвищих життєвих смислів. Коли людина виходить саме на такий рівень розвитку, це свідчить про її особистісний рівень.

Н.М. Козерацька зазначає, що *рівень особистості* - це рівень ціннісно-змістовної детермінації, рівень існування у світі змістів і цінностей. Як вказує Б.В. Зейгарник і Б.С. Братусь, для особистості основна площина руху – морально-ціннісна. Тому, перший момент полягає у тому, що існування в світі смислів є існування на особистісному рівні (на це вказував Л.С. Виготський). Другий момент – це провідна роль цінностей для формування особистості: сповідування цінностей закріплює єдність та самототожність особистості, надовго визначає собою головні характеристики особистості: її стрижень, мораль і моральність. Цінність отримується особистістю, оскільки іншого способу звертатися до цінності, окрім її цілісно-особистісного переживання, не існує. Таким чином, надбання цінностей є надбанням особистістю самої себе. Третій момент – функціями смислових утворень, які виділяють Б.В. Зейгарник і Б.С. Братусь є: утворення еталону образу майбутнього та оцінка діяльності з її моральної творчої сторони. Уявлення людини про своє майбутнє пов'язано з цінностями, які за своєю природою є соціально-історичними, являються засобом залучення індивіду до роду (родових, людських здібностей), тим самим дозво-

ляючи подолати кінцевість, часовість людського існування. Цінності, у свою чергу, тісно пов'язані з уявленням про смисл життя, яке є одночасно і засадою розвитку особистості, і її результатом [8, с.241].

Погоджуючись з подібним тлумаченням ролі цінностей і смислів у розвитку особистості (становлення смислів є умовою і результатом особистісного розвитку), ми зосередились на дослідженні не усієї множини можливих смислів взагалі, а саме смислів особистісного існування, тобто таких смислів, без яких є неможливим становлення особистості людини, її суб'єктності.

Для С.Л. Рубінштейна смисл життя – це ціннісно-емоційне утворення особистості, котре проявляється не лише у прийнятті одних цінностей і відмові від інших, але й у саморозвитку, самореалізації особистісних якостей суб'єкта, що шукає і знаходить вищий, «замежовий» смисл свого буття, який В. Франкл називає понадсміслом. С.Л. Рубінштейн визначав, що *"смысл человеческой жизни – быть источником света и тепла для других людей. Быть сознанием Вселенной и совестью человечества. Быть центром превращения стихийных сил в силы сознательные. Быть преобразователем жизни, выкорчевывать из нее всякую скверну и непрерывно совершенствовать жизнь"* [15, с. 113]. Без перебільшень можна говорити, що наявність такого смислу (або таких смислів як Любов, Совість, Честь, Відповідальність, Добро та ін.) - ознака того, що людина є особистістю, яка здатна до постійного саморозвитку і самовдосконалення, пошуку нових граней свого існування. Але цей шлях тернистий та конфліктний, і людина потребує допомоги в подоланні смислових протиріч.

Що може запропонувати психологічна наука задля допомоги людині в оволодінні смислом особистісного існування? У своєму дослідженні ми опиралися на наступні, визначені в результаті аналізу літературних джерел, теоретико-методологічні принципи екзистенційно-гуманістичного підходу:

- людина є цінність, цілісною особистістю, яка постійно розвивається;
- вона має можливості самотійно, відповідально і творчо будувати своє життя;

- важливою екзистенційною цінністю є смисл особистісного існування, який не навіюється, а відкривається самою людиною;

- будь-які смисли життя підпорядковані найважливішому, найвищому смислу;

- набуття «високого смислу» надає життю високої якості, бо воно має поєднувати матеріальну, соціальну і духовну складову;

- діалогічна взаємодія є умовою та інструментом спілкування між людьми, зокрема між психологом і клієнтом, які взаємодіють у рамках екзистенційно-гуманістичного підходу;

- у процесі психологічної допомоги психолог допомагає клієнту розширити власні уявлення про цінності життя, відкриті власні можливості для їх пошуку і реалізації.

Екзистенційно-гуманістична парадигма є надзвичайно актуальною, бо психолог, який слідує їй, допомагає людині вивільнити свій особистісний, творчий потенціал, задовольнити прагнення свободи і відповідальності, розвитку себе як суб'єкта за внутрішнім законом, наповненим високими смислами. Втрата цієї можливості зумовлює знецінення духовності, порушення норм моралі, падіння людського існування від рівня особистісного до рівня животіння або споживацтва.

В основу психологічної допомоги, яка здійснюється на основі екзистенційно-гуманістичного підходу, закладено вимогу про те, аби сприяти розумінню людиною себе і світу у відповідності до смислів і цінностей, пропонуючи їй при цьому вектор духовного самопізнання і саморозвитку. Важливою умовою реалізації смислу є воля до смислу, а також готовність до реалізації, відповідальність за результативність втілення смислу в життя. Але психолог має досягти бажання і готовності особистості до пошуку і реалізації в життя *високих життєвих смислів*. Душа, серце може їх відкрити, але не кожен сам відкритий до цього, бо бути слухняним комфортніше, адже не вимагає значних зусиль «розуму і серця».

Цікавими є думки сучасного психотерапевта І.О. Погодіна, який пише про те, що у людини має бути альтернатива заборонам і правилам, а саме – можливість вибору. Усвідомлення і прийняття можливості вчиняти аморально пропонується ним розуміти як запоруку психологічного здоров'я [13]. Можливо говорити, що аморальним або протиправним вчинком може вважатись такий, що насправді є високоморальним, справді людським вчинком (згадаймо колізії Колберга), а вимоги зовні можуть бути злочинними (експеримент Мілграма). Все, ймовірно, залежить від точки зору правлячої у суспільстві (або певній спільноті, групі) моралі.

У процесі психотерапевтичної допомоги важливим є: розуміння сучасним клієнтом унікальної сутності своєї життєвої ситуації, вибір ставлення до свого теперішнього, минулого і майбутнього, бачення власних перспектив, розвиток здатності діяти, вчиняти, беручи відповідальність за наслідки своїх дій. Людина має бути максимально відкритою власним можливостям, бути здатною здійснити вільний вибір і актуалізувати свої життєві плани, підпорядковані особистісним цінностям і смислам.

Результати пілотажного дослідження.

Семантичний диференціал (СД) – інструмент дослідження семантичних просторів суб'єкта. Цей метод розроблений у середині 50-х рр. американськими ученими під керівництвом Ч. Осгуда. Семантичний диференціал служить для якісного і кількісного індексування значень, сенсів за допомогою двополюсних шкал, антонімічних прикметників, що задаються парами, між якими розташовано 7 градацій міри входження того або іншого слова в дану якість. Широко відомий в психології і соціології, цей метод є досить інформативним для вивчення сприйняття найрізноманітніших об'єктів пізнання. СД допомагає побачити той образ оцінюваного об'єкту, який складається у свідомості реципієнта. Будь-який сприйманий індивідом об'єкт (предмет, зображення предмета, назва предмета) викликає у людини певні асоціації та реакції [17, с. 256].

Метод семантичного диференціалу застосовувався нами з метою вивчення зв'язків у семантичному просторі респондентів (працюючих психологів-консультантів і психотерапевтів, а також студентів-майбутніх психологів) таких понять, які є категоріями екзистенційно-гуманістичної психології і психотерапії та пов'язані з особистісним смыслом життя, його становленням і реалізацією. За допомогою цього діагностичного методу порівнювались наступні поняття (об'єкти): «Духовність», «Високий смысл життя», «Матеріальний смысл», такі поняття, як «Совість», «Відповідальність», котрі є невід'ємними від наміру відкриття, пошуку смыслу життя, відповідальності за його здійснення. Ці поняття порівнювались з такими об'єктами, як «Я – в теперішньому», «Я - у минулому» і «Я - в майбутньому», що виявляє вектор розвитку чи регресії того чи іншого поняття у свідомості окремого індивіда, групи або навіть цілого прошарку (студенти і психологи, молодше і старше покоління). «Я-реальний», «Я-ідеальний», «Ідеальний ровесник», «Ідеальний дорослий» (для юних і тих дорослих, які відчувають себе не досить дорослими) виявляє ідеал, до якого прагне людина.

Методикою семантичного диференціалу було охоплено 60 студентів київських ВУЗів – майбутніх психологів (1, 2, 3 курси) і 23 психологи, які надають психологічну допомогу вітчизняному клієнту. Студентів ми розглядали і як потенційних клієнтів - осіб юнацького віку, і як майбутніх професіоналів, які з часом самі надаватимуть психологічну допомогу.

Розглянемо деякі результати дослідження. Методом кластерного аналізу і методом головних компонент отримано розташування у семантичному просторі респондентів зазначених вище понять, їх зв'язок між собою. На масиві отриманих даних було проведено факторний аналіз головних компонент для двох груп респондентів: психологи ($n=23$) та студенти ($n=60$).

Порівняльний аналіз розподілу об'єктів у просторі 2-х головних компонент вказує на схожість отриманих результатів як для студентів, так і для психологів. А саме: такі об'єкти, як «Совість», «Відповідальність», «Високий

смысл життя» в уявленні двох груп респондентів є достатньо синонімічними і тісно пов'язаними між собою. У студентів простежується вектор «Я – в минулому» - «Я – в теперішньому» - «Я – в майбутньому» у напрямку до духовності. В той час як у психологів цей вектор не пов'язаний з наближенням духовності, яка у них більш близько розташована в «Я – в минулому». Можливо, сучасна молодь, на відміну від людей старшого покоління, більш відкриті новому досвіду і можливостям, переймаються проблемою осмислення свого життя й орієнтовані на духовне вивіщення.

З метою виявлення розбіжностей між групами в оцінці об'єктів оцінювання за шкалами семантичного диференціалу, було застосовано частотний аналіз, і наявність чи відсутність розбіжностей оцінювалось за допомогою критерію Хі-квадрат. Так, значущі розбіжності були виявлені в наступних випадках: совість за шкалою «ніжний-грубий», високий смысл за шкалою «світлий-темний»: психологи вважають совість більш темною ніж студенти, а за шкалою «красивий—некрасивий» високий смысл, на думку психологів, є більш некрасивий. «Я – у теперішньому» по шкалі «ніжний-грубий» студенти частіше бачать більш грубим. У «Я – у майбутньому» виявлені розбіжності за шкалою «красивий-некрасивий»: психологи вважають себе більш некрасивими, за шкалою «активний-пасивний» – більш пасивними, за шкалою «швидкий-повільний» - більш повільними у майбутньому. За шкалою «м'який—твердий» студенти вважають себе більш твердими, а психологи – м'якими. «Мого ровесника» за шкалою «тяжкий –легкий» психологи вважають більш легким. «Ідеальний дорослий» відрізняється за шкалою «рухомий-нерухомий»: студенти вважають ідеального дорослого більш рухомим. «Духовність» за шкалою «збуджений-розслаблений» студенти вважають більш розслабленою, аніж психологи. «Матеріальний смысл» по шкалі «активний-пасивний» відрізняється: в уявленні студентів він більш пасивний, за шкалою «складний-простий» - більш складний.

Як бачимо, ця частина дослідження демонструє, що поняття не лише

мають певне змістовне навантаження, а й яскраво емоційно насичені, мають чіткі асоціації, які пов'язані з відношенням до певного об'єкту, з тими чи іншими переживаннями, відчуттями, що варто враховувати при тлумаченні того чи іншого поняття різними людьми, у стратегії психологічної допомоги.

Підкреслимо, що поняття «Високий смисл» має високу позитивну кореляцію з «Відповідальністю» (коефіцієнт кореляції – 0.43), з «Совістю» (0.37), з «Ідеальним дорослим» (0.42) та «Ідеальним ровесником» (0.40), з «Духовністю» (0.36), з «Я – в майбутньому» (0.38) і з «Я – ідеальним» (0.40). Тобто високий смисл можна вважати деяким орієнтиром на шляху досягнення певного ідеалу, а також рівним з такими поняттями як совість, відповідальність, духовність у межах екзистенційно-гуманістичного підходу.

Психологічна допомога: діалог як умова і метод психотерапії.

Екзистенційно-гуманістичний рівень психологічної допомоги можливий за умови максимальної присутності обох – і клієнта і психолога, за умови діалогу (як розмови двох). Психолог як суб'єкт, який прагне допомогти людині у відкритті смислу особистісного існування, створює умови, щоб клієнт, як належить суб'єкту, виявив резерви для власного розвитку, руху вперед до саморозуміння і реконструкції свого життєвого шляху. Психолог екзистенційно-гуманістичного спрямування допомагає людині віднайти свої сутнісні витoki, звернутися до глибин своєї душі, подорожувати у світ духовного.

Діалог в екзистенційно-гуманістичній практиці психологічної допомоги має зайняти чільне місце серед засобів спів-буття психолога і клієнта, у спільному пошуку ними можливостей розвитку особистості, успіхи якої стануть успіхом і надбанням іншого, алгоритмом вирішення екзистенційних проблем. Психолог, який за певних обставин розпочинає діалог, має у процесі спілкування досягти того, щоб клієнт відчув себе рівним йому суб'єктом комунікації, тобто він як суб'єкт (а не як особа, якою маніпулюють, за яку усе вирішують інші, у тому числі психолог) отримає можливість самостійно вирішувати

особисті проблеми, роздумувати над смыслом власного життя. Налаштування на діалог, сам процес діалогічної взаємодії і «діалогічна незавершеність» складають етапи й умови успішної психологічної допомоги.

Простором діалогу є психотерапія, і, нарешті, сам діалог розглядається як умова, механізм, а також безпосередньо *простір психологічної допомоги* людині у вирішенні нею екзистенційних проблем.

Діалог як *метод* психологічного консультування і психотерапії передбачає і розкриває можливості людини роздумувати, аналізувати, навіть сперечатися, висувати власну і приймати іншу точку зору, приходити до певного консенсусу зі своїм співрозмовником, зокрема, психологічним консультантом або психотерапевтом, залишаючи за собою простір для самостійного вибору життєвого орієнтиру і подальшого життєвого самовизначення. *Засобом*, за допомогою якого спілкування досягне своєї мети – усвідомлення людиною власного життєвого шляху, життєвих цінностей, фізичного, соціального, морально-естетичного, а також духовного вектору саморозвитку і самовдосконалення – може бути метод інтерпретації притч, оповідок, будь-яких символічних текстів. Під час діалогової взаємодії, інтерпретації змісту того чи іншого твору, можливим є досягнення зустрічі смислових орієнтирів обох рівноправних партнерів по спілкуванню – психолога і клієнта, обговорення позицій, вихід людини, яка потребує допомоги, на бачення власної життєвої проблеми і шляхів її вирішення.

Дані, отримані за допомогою методу семантичного диференціалу (див. вище), доцільно використовувати у процесі діалогу з клієнтом, підбору символічних творів, інтерпретація яких допоможе людині відкривати смисли, які досі могли нею не усвідомлюватися, і шукати можливості реалізації життєвих смислів у своє життя, які людина щойно відкрила і відчула їх цінність для себе.

Як у психологічній літературі розуміється діалог та його роль, зокрема, у психологічній допомозі екзистенційно-гуманістичного спрямування? Так, за екзистенційною традицією, діалог (від грец. – *diálogos* – бесіда, розмова) з фо-

рмальної сторони — це обмін репліками у процесі комунікації між співрозмовниками, зі змістової — специфічна для людини форма міжособистісної взаємодії і якість стосунків, за яких інша людина є не об'єктом чи умовою моєї діяльності, спрямованої на досягненні моїх цілей, а є рівний мені вільний суб'єкт, який має свої інтереси, цінності і внутрішній світ, має власну мету [3].

Діалогізм визнається парадигмою гуманітарного знання, що розвиває герменевтичну методологію і відкриває можливості вивчення буття людини, а також історії культури, життя суспільства, взаємовідношень, виховання особистості. У розуміння діалогу покладено повага до іншого, прийняття його, рівність між людьми, взаєморозуміння та емпатія. Діалог, за М.М. Бахтіним, — це особливий світ спілкування, умова людської самосвідомості, а головною потребою людини, що визначає чисто людське існування, є потреба вести діалоги (внутрішній і зовнішній) [10].

Діалогічне відношення до іншої людини розглядається як відношення проникнення, коли явище чи подія «розкриває мені щось про себе», і ти стаєш відповідальним за те, що відбувається. Діалог існує лише між особистостями, а особистість виникає лише в діалозі, зазначає філософ [3]. Буття особистості, вважає М.М. Бахтін, завжди є «спів-буття», і для того, щоб стати реальністю у спілкуванні, воно має вийти на особливий рівень, а саме — на «діалог на вищому рівні», де «зустрічаються цілісні позиції, цілісні особистості», ведеться «діалог особистостей» [Там само]. Тут важливо підкреслити, що саме на діалоговому рівні відбувається спілкування між особистостями і становлення особистості, а значить залучення до діалогу вже є запорукою міжособистісного розвитку і взаємовдосконалення.

У наукових джерелах наголошується, що найважливішою характеристикою діалогу є не необхідність передати чи отримати якісь дані, а потреба людини поставитися до іншого як до людини. Звідси виникає діалог особистостей, кожна з яких неповторна, відкрита, вільна, відповідальна, і кожна є незавершеною особистістю, а не суб'єктами спілкування [2]. Діалог — це умова

людського існування, форма спілкування двох чи більше рівноправних, рівновільних, рівноунікальних суб'єктів, які розкривають свою неповторність у змісті і способі своєї взаємодії [16].

Важливим є розуміння діалогу як морального, духовного спілкування. Так, Г.В. Дьяконов розглядає діалог як методологічну «клітинку» психодуховності людини і культури, одиницю аналізу психічного, душевного і духовного буття, як ідеальну форму «людино-людського» буття [7].

Отже, актуальність застосування діалогу в практиці екзистенційно-гуманістичного консультування і психотерапії не викликає жодних сумнівів.

Що ж являє собою діалогічний процес? Екзистенційно-гуманістичний підхід відзначається різноманітністю і багатством використаних психотехнік, включаючи навіть такі, які зазвичай не вважають терапевтичними діями, а саме: порада, вимога, інструктаж тощо. Згідно з позицією Дж. Бюдженталя, мистецтво терапевта полягає у здатності застосовувати весь багатий арсенал, не переходячи втім до маніпулювання [4], яке саме по собі суперечить діалогічній взаємодії. Тому психологи та психотерапевти, які не здатні або не готові відмовитися від маніпулятивних технік і прийомів, не можуть надавати допомогу людині для вирішення нею її проблем, що вимагає співпереживання й роздумів двох рівних особистостей, обопільного осмислення причин і умов вирішення конфліктів.

З метою сприяння правильному розумінню та інтерпретації людиною адресованого їй повідомлення, слід домогтися встановлення діалогічної взаємодії, яка сприяє взаємодії смислових позицій, об'єктивації точок зору тих, хто спілкується, синтезу нового смислу [1; 9]. Без діалогічної взаємодії неможливе рівноправне, взаємоприйнятне передавання, осмислення і обговорення думок, знаходження стратегій і шляхів вирішення тієї чи іншої життєвої ситуації, що задовольняють обидві сторони.

Коли йдеться про вищі духовні цінності й смисли, які не можуть бути кимсь нав'язані, навіювані, у гуманістичній психології пропонується власне

діалог: «У такому діалозі – відкритому і довірливому, суб'єкт-суб'єктній взаємодії – інший допомагає побудувати внутрішній діалог, завдяки якому людина і здатна прислухатися й відкрити в собі ключові духовні змісти» [11, с.29].

Чи готовий пацієнт до діалогу? Відповідь на це питання можна дати, спираючись на наукові джерела, а також особистий досвід консультативної роботи. Зокрема, будь-які протистояння, незгода чи сумніви щодо діалогової взаємодії мають підказати психологу, що перед ним не «його клієнт» й годі очікувати бажаний психотерапевтичний ефект.

Та, на жаль, діалогова взаємодія нерідко витримується епізодично, в окремий момент спілкування, яке в цілому може бути не діалогічним. Співбуття, зустріч двох особистостей не може статися, коли консультант або психотерапевт застосовує будь-яку діагностичну методику без попередньої бесіди, без визначення мети і засобів взаємодії, очікуваного результату – підняття людини на новий рівень усвідомлення себе, свого життєвого шляху, своєї наявної наболілої проблеми. Діалог не може «включатися- виключатися», а має зумовлювати простір співбуття двох людей, бути умовою породження нового і конструктивного у саморозумінні і самореалізації особистостей. Психолог, як той, до кого звертаються, має дати поштовх до змін саме у процесі діалогового спілкування. А клієнт, будучи добровільно залученим у цю взаємодію, має відчувати себе людиною, яка сама робить висновки, стверджує свою позицію, налаштовує себе на конструктив.

Згідно із пілотажним дослідженням, проведеним нами у 2009-2011 р.р., психологи, що практикують у рамках екзистенційно-гуманістичної психотерапії і консультування, найчастіше користуються методами, методиками, прийомами, які, на їх думку, спрямовані на самопізнання клієнта, на вирішення його назрілих потреб, розширення свідомості і власних можливостей. Опитані психологи, які працюють з переживаннями порожнечі, страху, розпачу, втратою життєвого смислу, використовують герменевтичний метод розуміння та інтерпретації повідомлень, бесіду, пораду, притчі, тестові дослідження, мето-

ди інтроспекції, кризової інтервенції, методи саморозуміння, гештальт-терапевтичні та духовно-зорієнтовані методи. Визначаючи методи, механізми й умови роботи, жоден консультант чи психотерапевт не назвав діалог чи діалогову взаємодію, хоча перелічене ними можна тією чи іншою мірою пов'язати з діалоговим спілкуванням.

Наприклад, у роботі з клієнтом практики зосереджуються на наступних діях (вибірково): *«передусім слід вислухати людину, зрозуміти, запитати, що її цікавить, дозволити розрядитися її емоціям, звернути її увагу на позитивні моменти життєвої ситуації, що відкривають можливості для самореалізації; допомогти у досягненні внутрішньої самоідентичності, розуміння власних потреб, пошуку цінностей; домогтися рефлексії, саморозуміння; провести спільне пропрацювання конфліктів».*

Результат, до якого прагне консультант/психотерапевт: *«треба, щоб людина знайшла в терапевті співрозмовника, радника, допомогти їй розрядити емоційне напруження, визначити життєві цілі, смисли, базові та екзистенційні потреби і бажання, які блокуються; заспокоїти людину, наитовхнути на те, щоб вона сама собі хотіла допомогти, підтримати її у цьому бажанні; провести роботу з тривогою, усвідомленням можливостей задоволення потреб; допомогти знайти опору у власному досвіді; намітити перспективи подальшого життя; при цьому не чинити насильства, не давати порад і настанов «як треба».*

Тобто, психологи-практики, котрі здійснюють психологічну допомогу у рамках екзистенційно-гуманістичного спрямування, використовують техніки і прийоми, які містять елементи діалогічної взаємодії, що сприяє співдії психолога і клієнта, а також самопізнанню, розкриттю людиною власних потенцій і перспектив на майбутнє. Вважаємо доцільним, аби використані методи і прийоми були не одиничними, відокремленими, націленими на якусь окрему частину проблеми, а «впліталися» в діалог, були інструментарієм, помічником у її вирішенні. Це значить, що діалог як зустріч (момент спів-буття, проживання)

двох людей мусить бути вибудований, мати свою логіку, мету і засоби її досягнення. Психолог створює умови, аби людина, яка потребує допомоги, могла відкрити резерви для власного розвитку, руху вперед до саморозуміння і реконструкції свого життєвого шляху.

Психологічне консультування і психотерапія виступають простором для виникнення, розгортання і продовження діалогу, в якому людина отримує можливість відкриття буттєвих, духовних, високих життєвих смислів. На нашу думку, дієвим у відкритті, в усвідомленні сутнісних смислів особистісного існування може виявитися *метод інтерпретації фольклорних сюжетів, будь-яких культурних текстів, зокрема, притч.*

Як вказує І.В. Вачков [6], що один із прийомів, який активно використовується в тренінгах розвитку самосвідомості й зближує психологічну роботу з мистецтвом, це розповідь притч та історій. Вони можуть бути створені самим ведучим чи бертись з певних джерел й можуть бути трансформовані при викладі, залежно від того, як складається ситуація. Основою будь-якої притчі є закладена в ній метафора. Досвід людини, пов'язаний з пізнанням власного внутрішнього світу, складає основу для величезної різноманітності метафор, в яких психічні процеси й стани, переживання й ідеї можуть трактуватися як предмети й живі істоти.

Притча вказує шлях до пізнання, осмислення свого життя, ціннісних пріоритетів, відкриває поле життєвих смислів, серед яких легше віднайти найважливіший. А це збагатшує внутрішню картину світу людини, розширюючи горизонти її самопізнання і пізнання навколишнього світу, що, у свою чергу, спонукає по збагнення все нових і нових буттєвих цінностей. «За допомогою яскравих прикладів і міфологем (міф про Сізіфа, міф про блудного сина і т. п.), пише Д. В. Пивоваров, - можна лише стимулювати такого роду особистий пошук, окреслити його вектори. Реальне життя найчастіше не відповідає і навіть протилежне до свідомо сформульованого індивідом "для себе" життєвого кредо, смислу життя» [12].

У процесі надання психологічної допомоги психолог, скориставшись методом інтерпретації, наприклад, притчі, може сприяти пізнанню (і впізнанню) людиною власних життєвих цінностей і відкриттю для себе тих смислів, які підвищать рівень життя на більш високий, духовний рівень. Наші спостереження показали, що за допомогою притчі можна досягти визначення, розуміння людиною певного смислу, відчуття (переживання) його (приклад пояснень тексту притчі: «болісно», «приємно», «почуття провини», «гірко», «присмак негідного»), а також розуміння того, добре чи погано, благородно чи негідно вдіяли персонажі твору і як найкраще вчинити, аби це викликало позитивні емоції і почуття, переживання щастя і радості («тоді стане легко на душі», «совість буде чистою», «не буде соромно, що комусь завдав шкоди» і т.п.).

Тобто, за допомогою цього методу, можливо досягти опанування людиною смыслом життя, поєднуючи знання смислу, почуття та відчуття, які він викликає і конкретні дії, які можуть призвести до бажаного результату. Певний алгоритм розуміння і пояснення міфологічної ситуації (називання значення, значимості і дієвості смислів, визначених самим клієнтом) переноситься на подальші запропоновані людині оповідки, а також на власні історії життя, конкретні ситуації, причому як минулі, так і можливі, очікувані прогнозовані.

Важливо підкреслити, що діалог як «зустріч», «спів-буття» людей має бути безперервним на всіх етапах розвитку особистості і у будь-якій життєвій ситуації. Діалог між людьми – не разова дія, або чиясь забаганка чи достойна поваги ініціатива, а як стиль життя, механізм встановлення таких стосунків, які сприяють розвитку людського в людині, і доброчинності між людьми та у світі взагалі. А всередині діалогічної взаємодії здійснюється ціннісно-смысловий взаємообмін. Через художні твори, розмірковування над власними життєвими історіями і конкретними ситуаціями людина може відкривати зміст смислу життя, відчувати його «душею і серцем» і мати певні можливості та способи втілювати їх у життя, відповідно вчиняти. Отримавши задоволення,

радість від здійсненого, вчиненого, людина й надалі прагнучиме до власної досконалості, підвищення свого індивідуального життя, взаємовідношень з іншими людьми і світом до більш високого рівня.

Висновки

Проблема пошуку смислу особистісного існування у сучасних соціокультурних умовах є актуальним як для людини, що потребує допомоги, так і для розробки цього питання з метою забезпечення успішної психотерапевтичної діяльності сучасного українського психолога.

У рамках екзистенційно-гуманістичного підходу у психології з такими поняттями як совість, відповідальність, духовність та ін., за даними семантичного диференціалу, тісно пов'язане поняття «високий смисл життя», яке розкриває ці та інші високі людські цінності (наприклад, такі, як: любов, творчість, свобода). Діалог сприяє усвідомленню людиною і пошуком особистісного смислу, який підвищує рівень життя взагалі, робить його більш одуховленим, сприяє діалог, діалогічна взаємодія між психотерапевтом і клієнтом. Матеріалом для індивідуальної та групової «розмови» або діалогу можуть слугувати оповідки, казки, будь-які міфологічні тексти, які дають простір для роздумів, формування власної думки, порівняння міфологічної історії з конкретною ситуацією власного життя індивіда. Психологічна допомога екзистенційно-гуманістичного спрямування має сприяти розумінню людиною себе і світу відповідно до її наявних життєвих ідеалів, цінностей, особистісних смислів, пропонуючи їй вектор, можливі шляхи і способи духовного самопізнання і саморозвитку.

Список використаної літератури

1. Актуальні проблеми психології: Т. 2. Психологічна герменевтика / За ред. Н.В.Чепелевої. – К., 2001. – Вип. 1. – 127 с.
2. Братченко, С.Л. Существует ли диалог? [Текст] / С.Л. Братченко // Человек в мире диалога. Тезисы докладов и сообщений. – Л.: Наука, 1990. – С.125-128.

3. Братченко, С.Л. Диалог / С.Л.Братченко, Д.А. Леонтьев // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. – 2007. № 2 (11). – С. 23-28.
4. Братченко, С.Л. Экзистенциальная психология глубинного общения Уроки Джеймса Бьюджентала. [Електронний ресурс] – режим доступа: http://lib.unidubna.ru/search/files/psy_bratchenko/~psy_bratchenko.htm
5. Вахромов, В.В. Самоактуализация и жизненный путь человека // [Електронний ресурс] – режим доступа: <http://www.hpsy.ru/public/x049.htm>
6. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники / И.В. Вачков. - М. : Ось-89, 1999. – 176 с.
7. Дьяконов, Г.В. Экзистенциально-онтологическая концепция диалога [Текст] / Г.В. Дьяконов // Психология общения: социокультурный анализ. Материалы конференции. – Ростов-на-Дону: Изд-во Ростовского университета, 2003. – С.114-116.
8. Козерацька, Н.М. Деякі фактори впливу на ціннісні орієнтації студентів / Наталія Михайлівна Козерацька // Творчість як засіб особистісного росту та гармонізації людських стосунків. – Мат-ли Міжнародної науково-практичної конференції. Житомир, 2005. – С.237-242.
9. Консультативна психологія і психотерапія // Актуальні проблеми психології / За ред. С.Д. Максименка, З.Г. Кісарчук. – Вип. 1; Т. 3. – К., 2002. – 177 с.
10. Михаил Михайлович Бахтин и философская культура XX века (Проблемы бахтинологии) Выпуск 1. / отв. ред. Исупов К.Г. Санкт-Петербург, РГПУ, 1991, в двух частях. Ч.1. – 152 с., Ч. 2. – 126 с.
11. Папуча, М.В. Проблемы психології особистісного розвитку / М.В. Папуча. — Ніжин: ПП Лисенко М.М., 2008. — 384 с.
12. Пивоваров, Д.В. Смысл жизни человека / Д.В. Пивоваров // Кемеров В. Философская энциклопедия. - "Панпринт", 1998 г. [Електронний ресурс] – режим доступа: <http://terme.ru/dictionary/183/word/smysl-zhizni-cheloveka>
13. Погодин, И.А. Постмодернистская ревизия традиционных психологических ценностей [Електронний ресурс] – режим доступа: <http://www.b17.ru/article/949/>
14. Пошките, В. Позитивные аспекты переживания бессмысленности среди молодых людей / В. Пошките // «Экзистенциальное измерение в консультировании и психотерапии» / сборник, том 2, составитель Ю. Абакумова-Кочюнене, ВЕЭАТ, Бирштонас-Вильнюс, 2005. [Електронний ресурс] – режим доступа: <http://hpsy.ru/public/x2270.htm>
15. Рубинштейн, С.Л. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн. - М.: Наука, 1997. – 190 с.
16. Рюмина, Л.И. Диалог как основа человеческого существования / Л.Ю. Рюмина // Учебно-методическое пособие к спецкурсу "Психология человеческого существования: от диалога к манипуляции". Часть II, 2007. [Електронний ресурс] <http://window.edu.ru/library/pdf2txt/826/68826/43034>)
17. Серкин, В.П. Методы психологии субъективной семантики и психосемантики: Учебное пособие для вузов / В.П. Серкин. – М.: Издательство ПЧЕЛА, 2008. – 382 с.
18. Франкл В. Человек в поисках смысла / Виктор Франкл // – М. : Прогресс, 1990. – 360 с.

Гурлева Т. С. Особенности психологической помощи отечественному клиенту в овладении смыслом личностного существования в рамках экзистенциально-гуманистического подхода

Представлен анализ научной литературы по проблеме психологической помощи человеку в овладении смыслом личностного существования на основе экзистенциально-гуманистического подхода. Обсуждаются результаты метода семантического дифференциала, представляющие взаимосвязи между такими экзистенциально-гуманистическими понятиями, как «Совесть», «Ответственность», «Духовность», «Высокий смысл жизни» и др. Описаны особенности диалога между психологом и клиентом как условия для открытия человеком смысла собственного существования и перспектив личностного развития в современных отечественных реалиях.

Ключевые слова: смысл личностного существования, личностное развитие, экзистенциально-гуманистический подход, метод семантического дифференциала, диалог как условие и метод психологической помощи.

Gurleva T. S. Peculiarities of psychological aid to domestic client in gaining the meaning of personal existence in the frame of existential-humanistic approach

This work presents the analysis of scientific literature on issue of psychological aid in gaining the meaning of personal existence, basing on existential-humanistic approach. The results of semantic differential method are discussed, representing the linkage between such existential-humanistic notions as conscience, responsibility, spirituality, high meaning of life and other. The peculiarities of a dialogue between a psychologist and a client are represented, as a basis for a person discovering the sense of his or her own existence and perspectives for personal development within modern domestic realiae.

Key words: the meaning of personal existence, personal development, existential-humanistic approach, semantic differential method, dialogue as a method and a basis for psychological aid.